

Элементарные основы дыхательной гимнастики

составитель – методист МАУДО

«Центр дополнительного образования»

г. Балаково Саратовской обл.

Фомина Анастасия Андреевна

В Центре дополнительного образования с 2016 года реализуется программа оздоровления «Формула здоровья», которая определяет основные направления оздоровления детей и подростков в учреждении и пути их реализации.

Воспитательно-образовательное направление данной программы предполагает решение нескольких задач, одной из которых является организация рациональной двигательной активности обучающихся Центра.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Среди путей реализации рациональной двигательной активности детей в Центре выделяется:

- выполнение режима двигательной активности обучающихся всеми педагогами;
- использование элементов дыхательной гимнастики, самомассажа при проведении физкультурных минуток на занятиях объединений.

Данная разработка включает в себя основные принципы дыхательной гимнастики и простые упражнения, которые педагоги Центра могут использовать на занятиях объединений. Информация будет полезна и родителям (законным представителям) обучающихся для занятий с детьми в домашних условиях.

Общие положения проведения дыхательной гимнастики с детьми

Обучение детей принципам правильного дыхания укрепит детскую дыхательную систему и окажет положительный эффект на общее состояние здоровья. Дыхательные упражнения полезны не только детям, ослабленным различными болезнями дыхательных путей, но и здоровым, поскольку оказывают общеоздоровляющий эффект, укрепляют детскую иммунную систему.

Все предложенные ниже упражнения просты, однако в обучении ребенка

дыхательной гимнастике есть одна сложность – необходимо сделать ее интересной. Для того чтобы дыхательная гимнастика увлекала ребенка ее можно организовать в форме игры, сказки или рассказа. Не стоит сразу выполнять весь комплекс упражнений, начните с нескольких, а затем постепенно разнообразьте их виды.

Суть детской дыхательной гимнастики в том, чтобы научить дышать ребенка правильно, развить мышцы грудной клетки: при правильном дыхании в кровеносную систему поступает больше кислорода, а легкие лучше очищаются от остатков углекислого газа.

Основные принципы детской дыхательной гимнастики:

- одежда ребенка должна быть легкой и свободной;
- проводить занятия желательно на свежем воздухе или в заранее (до начала занятий) проветренном помещении;
- дыхание осуществляется грудными мышцами и диафрагмой, необходимо следить, чтобы ребенок не поднимал плечи и не раздувал щеки;
- вдох осуществляется носом;
- выдох должен быть плавным и глубоким.

При выполнении упражнений контролируйте, чтобы у ребенка не произошла гипервентиляция легких, которую можно определить следующими симптомами:

- потемнение в глазах;
- изменение цвета лица;
- покалывание конечностей;
- частое дыхание;
- предобморочное состояние.

В случае наступления гипервентиляции легких у ребенка проведите следующие процедуры: сложите руки ковшиком, плотно закройте ими рот и нос, подышите в них 2-3 раза. Когда наступит улучшение самочувствия занятия можно продолжать, но если ребенок чувствует себя недостаточно хорошо или испугался, то занятия лучше отложить до следующего раза.

Ниже представлены простые упражнения дыхательной гимнастики для детей и игры, систематическое и правильное проведение которых на занятиях объединений будет способствовать оздоровлению обучающихся Центра.

Упражнение № 1 «Мячик»

Положение стоя, держим мяч двумя руками у груди. Мяч выбрасывается вперед, одновременно выдыхая и произнося звук «у-х-х-х». Выполнить 5 раз.

Упражнение № 2 «Труба»

Ладони сворачиваются в трубочку и ставятся одна за другой, чтобы получилась труба и эта труба направляется вверх, при этом нужно медленно выдыхать воздух в трубу со звуком «ф-ф-ф-ф». Выполнить 5 раз.

Упражнение № 3 «Гуси»

В процессе неспешной ходьбы, на вдохе руки поднимаем через стороны к уровню плеч, словно крылья, выдыхая со звуком «г-у-у-у» опускаем руки. Выполнять 1-2 минуты.

Упражнение № 4 «Ворона»

Положение – стоя, на вдохе руки поднимаем через стороны к уровню плеч, на выдохе – опускаем со звуком «кар-р-р-р». Выполнять 1-2 минуты.

Упражнение № 5 «Расти большой»

В положении стоя, вдох – руки через стороны поднимаем вверх и пяточки отрываем от пола. Выдох – опускаем через стороны со звуком «у-х-х-х», одновременно опускаемся на пятки. Выполнить 5 раз.

Упражнение № 6 «Кипение каши»

Садимся на стульчик, одна рука кладется на грудь, вторая на животик. Воздух набираем в легкие и одновременно втягиваем живот, при выдохе животик выпячиваем вперед и произносим «ф-ф-ф-ф». Выполнить 3 раза.

Упражнение № 7 «Одуванчик»

Делаем глубокий вдох, за ним следует глубокий выдох как будто перед нами одуванчик. Выполнить 5 раз.

Упражнение № 8 «Паровозик»

Небыстро ходим, двигая при этом руками, изображая паровозик и приговариваем «чух-чух-чух-чух». Выполнять 30 секунд.

Упражнение № 9 «Нырлящик»

На морском дне лежат сокровища, чтобы их достать за ними нужно нырнуть. В положении стоя сделать по 2 спокойных вдоха и 2 спокойных выдоха, а на третьем вдохе задержать дыхание и зажать нос пальцами. Присесть (нырнуть) и задержать дыхание как можно дольше, затем встать (вынырнуть) и медленно выдохнуть.

Упражнение № 10 «Воздушный шарик»

Лежа на ровной поверхности положить две руки на живот, во время вдоха надувается живот, как будто там надувается воздушный шарик, задержать дыхание на 5 секунд и медленно выдохнуть, задержать дыхание еще на 5 секунд. Повторять 5 раз без остановок.

Упражнение № 11 «Хомяк»

Сделать 10 шагов раздув щеки как хомяк, хлопнув по щекам руками выпустить воздух и сделать еще 5 шагов дыша носом.

Упражнение № 12 «Волны»

Лежим на ровной поверхности, ножки вместе, ручки по швам. При вдохе поднимаем руки вверх, пока они не дотронутся пола за головой, на выдохе возвращаем руки назад. Выполнять 5 раз.

Упражнение № 13 «Ножнички»

Сидя на стуле вытянуть руки вперед, ладони обращены вниз. На вдохе левая рука поднимается вверх, правая – опускается вниз, а на выдохе левая рука опускается вниз, правая поднимается вверх. Руки сгибаются только в районе плеча. Выполнить 10 раз без перерывов.

Упражнение № 14 «Тоннель»

Зажав одну ноздрю пальцем, сделать по 10 вдохов и выдохов носом, затем повторить тоже для другой ноздри.

Упражнение № 15 «Насос»

В положении стоя быстро вдохнуть воздух, одновременно сгибая руки в локтях и ладонями вверх поднимать их вдоль тела к подмышкам. Выдохнуть выпрямляя руки вдоль тела в начальное положение ладонями вниз. Выполнить 5 раз.

Если некоторые упражнения ребенку не даются, то возможно ему еще рано их выполнять, просто дайте ему время и попробуйте еще раз через 3-4 недели. Чтобы эффект от дыхательных упражнений был заметнее можно дополнить их различными играми, которые также будут способствовать укреплению дыхательной системы вот несколько из них:

Рисунки на стекле. Это занятие придется по душе всем детям. Надо сделать хороший выдох на стекло чтобы оно запотело и пальчиком сделать рисунок.

Мыльные пузыри. Надувая мыльные пузыри, дети отлично проведут время и будут неосознанно делать дыхательную гимнастику.

Индейцы. Во время игры нужно издавать боевой клич индейцев. Кричать, то открывая, то закрывая ладонью рот.

Пузырьки. Наполните стакан водой и дайте ребенку трубочку, чтобы он выдыхал через нее и делал пузырьки. Ваша задача следить, чтобы ребенок не раздувал щеки.

Список использованных источников

1. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001.
2. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие под ред. Н.А. Светловой. – М.: Айрис-Пресс, 2008.